

HUBUNGAN *SELF ACCEPTANCE* DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KEBAHAGIAAN PADA LANSIA

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

Oleh:

Yunies Mega Sanjaya

1731080135

PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI ISLAM



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1443 H/2021 M**

HUBUNGAN *SELF ACCEPTANCE* DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KEBAHAGIAAN PADA LANSIA

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

Oleh:

Yunies Mega Sanjaya

1731080135

PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI ISLAM

Pembimbing 1 : Drs. M. Nursalim Malay, M.Si

Pembimbing 2 : Iin Yulianti, M.A

FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

1443 H/2021 M

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamua 'alaikum Wr.Wb

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yunies Mega Sanajaya

NPM : 1731080135

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Self Acceptance Dan Dukungan Sosial Dengan Kebahagiaan Pada Lansia” merupakan hasil karya peneliti dan bukan hasil plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Bandar Lampung.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Wassalamu 'alaikum Wr.Wb

Bandar Lampung, 27 Juli 2021

Yang menyatakan,



Yunies Mega Sanajaya
1731080135

ABSTRAK

Hubungan Self Acceptance Dan Dukungan Sosial Dengan Kebahagiaan Pada Lansia

Oleh :

Yunies Mega Sanjaya

Kebahagiaan merupakan salah satu masalah yang penting selama masa perkembangan didalam kehidupan masing-masing individu. Individu yang bahagia akan mampu beradaptasi dengan baik dan mempunyai kesempatan untuk lebih sukses dalam berbagai bidang, seperti kesehatan, sosial, pemecahan masalah, dan lainnya. Namun ketidakbahagiaan yang dirasakan oleh individu dalam masa kehidupannya akan meninggalkan jejak pada diri individu tersebut, sehingga dapat memengaruhi sikap dalam berhubungan dengan orang lain dan dapat mengacaukan kemampuan individu tersebut dalam menyesuaikan diri baik secara personal maupun sosial. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan penerimaan diri (*self acceptance*) dengan kebahagiaan para lansia, mengetahui hubungan dukungan sosial dengan kebahagiaan pada lansia, mengetahui hubungan penerimaan diri (*self acceptance*) dan dukungan sosial dengan kebahagiaan pada lansia.

Seiring berjalannya waktu individu perlahan memasuki masa lanjut usia, usia enam puluh dipandang sebagai pemisah antara usia madya dengan usia lanjut. Masa ini, individu lebih sering menghabiskan waktunya bukan dengan cara bekerja, tetapi lebih cenderung menikmati hidup seperti menghabiskan waktu berkumpul bersama teman sebaya, ataupun bersama keluarganya. Menjadi tua atau menua merupakan bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat dihindarkan dan akan dialami oleh setiap individu, Kebahagiaan menjalani usia tua bagi para lansia ini menjadi pusat dalam penelitian ini.

Populasi dalam penelitian ini ialah masyarakat desa Tanjung Agung dengan jumlah 174 orang. Peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel yaitu *simple random sampling* dan yang menjadi sampel dalam penelitian ini sebanyak 64 orang. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala psikologi meliputi skala kebahagiaan, skala penerimaan diri dan skala kebahagiaan. Skala kebahagiaan berjumlah

23 aitem ($\alpha=0.910$), pada skala *self acceptance* berjumlah 26 aitem ($\alpha=0.883$) dan pada skala dukungan sosial berjumlah 27 aitem ($\alpha=0.932$). Teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis regresi berganda yang dibantu dengan program *JASP* Versi 0.14.1.0.

Data yang dianalisis menunjukkan hasil, korelasi $r = 0,378$ dan signifikansi $p < 0,001$. Dari hasil penelitian diketahui bahwa sumbangan variabel *self acceptance* dan dukungan sosial terhadap variabel terikat (kebahagiaan) sebesar 40,6%, sedangkan pengaruh variabel lain di luar penelitian sebesar 59,4%,

Adanya keterhubungan secara positif signifikan antara penerimaan diri dengan kebahagiaan pada lansia di Desa Tanjung Agung, kemudian untuk melihat hasil dapat melihatnya di perolehan nilai koefisien korelasi (r_{x1-y}) = 0,513 dan $r^2 = 0,263$ dengan ($p < 0,01$). Adanya keterhubungan secara positif signifikan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada lansia di Desa Tanjung Agung, kemudian untuk melihat hasil dapat melihatnya di perolehan nilai koefisien korelasi (r_{x2-y}) = 0,378 dan $r^2 = 0,143$ dengan ($p < 0,01$).

Kata Kunci : *Kebahagiaan, Self Acceptance, Dukungan Sosial*



KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

Alamat: Jl. Letkol H. EndroSuratman Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703531, 780421

PERSETUJUAN


Judul Skripsi : Hubungan *Self Acceptance* Dan Dukungan Sosial Dengan
Kebahagiaan Pada Lansia Di Desa Tanjung Agung
Nama : Yumies Mega Sanjaya
NPM : 1731080135
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama


MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqosyah
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri
Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II


Drs. M. Nursalim Malay, M.Si
NIP. 196301011999031001


Iin Aulianti, M.A
NIDN. 2009128002

Mengetahui
Ketua Prodi Psikologi Islam


Abdul Oohar, M.Si
NIP. 19710312200511005



KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratminto Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703531, 780424

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul *Hubungan Self Acceptance Dan Dukungan Sosial Dengan Kebahagiaan Pada Lansia* disusun oleh **Yunies Mega Sanjaya** NPM: 1731080135, Program studi: Psikologi Islam, Fakultas: Ushuluddin Dan Studi Agama, telah dimunaqsyahkan pada hari, tanggal 08 September 2021

TIM DEWAN PENGUJI

Ketua : Abd. Qohar, M.Si

Sekretaris : Angga Natalia, M.I.P

Penguji Utama : Dra. Hj. A. Retnoriani, M.Si, Psikolog

Penguji Pendamping I : DRS. M. Nursalim Malay, M.Si

Penguji Pendamping II: Iin Yulianti, MA

DEKAN

Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama



Drs. Afid Ashori, M.Ag
14060310198903104

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi Arab-Latin digunakan sebagai pedoman yang mengacu pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut :

1. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ذ	Dz	ظ	Zh	م	M
ب	B	ر	R	ع	‘ (Koma terbalik di atas)	ن	N
ت	T	ز	Z			و	W
ث	Ts	س	S	غ	Gh	ه	H
ج	J	ش	Sy	ف	F	ء	` (Apostrof, tetapi tidak dilambangkan apabila terletak di awal kata)
ح	H	ص	Sh	ق	Q		
خ	Kh	ض	Dh	ك	K		
د	D	ط	Th	ل	L	ي	Y

2. Vokal

Vokal Pendek		Contoh	Vokal Panjang		Contoh	Vokal Rangkap	
ـَ - - - - ـِ	A	جَدَلْ	ا	Â	سَارَ	ي...ئ	Ai
ـِ - - - - ـِ	I	سَدِلْ	ي	Î	قِيلَ	و...ؤ	Au
و - - - - ـِ	U	ذَكِرْ	و	Û	يُجَوَّرْ		

3. Ta Marbutah

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasroh dan dhammah, transliterasinya adalah /t/. Sedangkan ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/. Seperti kata : *Thalhah, Raudhah, Jannatu al-Na'im*.

4. Syaddah dan Kata Sandang

Transliterasi tanpa syaddah dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu. Seperti kata : Nazzala, Rabbana. Sedangkan kata sandang “al”, baik pada kata yang dimulai dengan huruf qamariyyah maupun syamsiyyah. Contohnya : *al-Markaz, al-Syamsu*.

MOTTO

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ
اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

“Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.”

(QS. Al-Qashash Ayat : 77)

PERSEMBAHAN

Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan kasih sayang-Mu telah memberikanku kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat dan salam selalu terlimpahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW. Segala syukur kuucapkan kepadaMu Ya Rabb, karena sudah menghadirkan orang-orang berarti disekeliling saya. Yang selalu memberi semangat dan doa, sehingga skripsi saya ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk karya yang sederhana ini, maka saya persembahkan untuk:

1. Untuk ayah saya Bambang Supriyatno dan ibu saya Armidah Adriana terima kasih sudah memarahiku, mendorong serta memotivasiku, memberiku cinta dan kasih sayang kalian, serta doa kalian sehingga aku bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Untuk Kakak-kakak saya Santi Ermawati, Selvi Kurniati, Alex Apriyatno dan Roby Yuniarto, terima kasih atas semangat pengarahan-pengarahan yang kalian berikan hingga saat selesainya skripsi ini.

RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap Yunies Mega Sanjaya, dilahirkan di Tanjung Agung pada tanggal 15 Juni 1999. Anak kelima dari lima bersaudara, dengan ayah yang bernama Bambang Supriyatno dan ibu yang bernama Armidah Adriana. Untuk pertama kali menempuh pendidikan di:

1. SD Negeri 2 Tanjung Ratu, Kec. Katibung, Lampung Selatan Lulus tahun 2011
2. SMP Negeri 1 Katibung, Lampung Selatan Lulus tahun 2014
3. SMA Perintis 2 Bandar Lampung, Lulus tahun 2017

Pada tahun 2017 terdaftar sebagai salah satu mahasiswa pada program S1 Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirohim

Assalamuallaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillahirobbil'alamin. Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan segala kenikmatan, Ilmu pengetahuan, kemudahan dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi.

Pada saat proses penyelesaian skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi yang ditulis ini masih jauh dari kata kesempurnaan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, terselesaikannya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dari pihak-pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun materil. Oleh karena itu, dengan segala hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Moh. Mukri., M.Ag selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. H. M. Afif Anshori, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
3. Bapak Abdul Qohar, M.Si selaku Ketua Prodi Psikologi Islam dan Ibu Annisa Fitriani, S.Psi, MA selaku Sekretaris Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan arahan serta informasi penting dalam hal perkuliahan dan telah menyetujui skripsi saya untuk disidangkan.
4. Bapak Drs. M.Nursalim Malay, M.Si selaku dosen pembimbing I dan Ibu Iin Yulianti, M.Ag selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk mendampingi peneliti, memberi arahan, semangat dan memperbaiki kekurangan-kekurangan dalam penyusunan skripsi ini dengan penuh kesabaran serta dedikasih yang luar biasa untuk peneliti.
5. Ibu Dra. Hj. A. Retnoriani, M.Si, Psikolog selaku penguji utama yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan telah memberikan masukan dengan baik.

6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah mendidik serta memberikan ilmu kepada penulis selama perkuliahan.
7. Kepala Desa Tanjung Agung yang telah membantu peneliti untuk melakukan penelitian di Desa Tanjung Agung dan mempermudah proses administrasi serta izin penelitian.
8. Masyarakat Desa Tanjung Agung yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi skala pada penelitian ini.
9. Untuk sahabat saya sejak awal perkuliahan hingga saat ini Khoiril, Jihan Nabila Fasya, Dwi Asih Maharani, Dimas Seto Wardana, Ilham Adrian Felani, Berliana Syah putri, Anisa Septriani, Dimas Prastia Putra P, yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu dan mendengarkan keluh kesah saya, memberikan canda tawa dari awal perkuliahan hingga terselesaikan perkuliahan ini semoga persahabatan kita sampai akhir hayat.
10. Untuk sahabat saya sejak kecil hingga saat ini Dani Anto Kurniawan dan Budi Yulianto terimakasih selalu memberi wawasan dan pandangan akan kehidupan, pemikiran masa depan, semangat serta menghibur saya disaat saya merasa lelah dalam pengerjaan skripsi ini.
11. Teman-teman seperbimbingan yang telah memberikan dukungan dan kebersamaan serta motivasi.
12. Seluruh teman-teman Psikologi Islam angkatan 2017 yang telah membantu dan belajar bersama selama kuliah.
13. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu per satu yang telah berjasa membantu baik secara moril dan materil dalam penyelesaian skripsi.

Peneliti berharap kepada Allah SWT semoga apa yang telah mereka berikan dengan segala kemudahan dan keikhlasannya akan menjadi pahala dan amal yang barokah serta mendapat kemudahan dari Allah SWT. Amin.

Wassalamuallaikum warahmatullahi wabarakatuh

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI	vii
MOTTO.....	ix
PERSEMBAHAN	x
RIWAYAT HIDUP.....	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Penelitian Terdahulu	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kebahagiaan	9
1. Pengertian Kebahagiaan.....	9
2. Aspek Kebahagiaan.....	11
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan.....	13
4. Kebahagiaan dalam Perspektif Islam.....	17
B. <i>Self Acceptance</i>	20
1. Pengertian <i>Self Acceptance</i>	20
2. Aspek <i>Self Acceptance</i>	22
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Acceptance</i>	23
C. Dukungan Sosial	26
1. Pengertian Dukungan Sosial	26
2. Aspek Dukungan Sosial	28

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial	30
D. Hubungan <i>Self Acceptance</i> Dan Dukungan Sosial Dengan Kebahagiaan	32
E. Kerangka Berpikir	34
F. Hipotesis	36

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel	37
B. Definisi Operasional	37
1. Kebahagiaan	37
2. <i>Self Acceptance</i>	37
3. Dukungan Sosial	38
C. Subjek Penelitian	38
1. Populasi	38
2. Sampel	39
3. Teknik <i>Sampling</i>	40
D. Metode Pengumpulan Data	40
1. Skala Kebahagiaan	40
2. Skala <i>Self Acceptance</i>	42
3. Skala Dukungan Sosial	43
E. Uji Validitas dan Reliabilitas	41
1. Validitas	44
2. Reliabilitas	44
F. Metode Analisis Data	44

BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kacah Dan Persiapan Penelitian	45
1. Orientasi Kacah	45
2. Persiapan Penelitian	45
3. Pelaksanaan <i>Try Out</i>	47
4. Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen	47
5. Penyusunan Skala Penelitian	53
B. Pelaksanaan Penelitian	57
1. Penentuan Subjek Penelitian	57
2. Pelaksanaan Pengumpulan Data	57
3. Skoring	57
4. Karakteristik Responden	57
C. Analisis Data Penelitian	60
1. Deskripsi Statistik Variabel penelitian	60
2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian	61
3. Uji Asumsi	63

4. Uji Hipotesis.....	71
5. Pengujian Sumbangan Efektif Variabel <i>Independent</i>	75
D. Pembahasan.....	75

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan.....	80
B. Saran	81

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel

Halaman

Tabel. 1 Populasi Penelitian	39
Tabel. 2 Blueprint Kebahagiaan	41
Tabel. 3 Blue Print <i>Self Acceptance</i>	42
Tabel. 4 Blueprint Dukungan Sosial.....	43
Tabel. 5 Distribusi Seleksi Aitem Kebahagiaan.....	49
Tabel. 6 Distribusi Seleksi Aitem <i>Self Acceptance</i>	51
Tabel. 7 Distribusi Seleksi Aitem Dukungan Sosial.....	53
Tabel. 8 Sebaran Aitem Valid Skala Kebahagiaan	54
Tabel. 9 Sebaran Aitem Valid Skala <i>Self Acceptance</i>	55
Tabel. 10 Sebaran Aitem Valid Skala Dukungan Sosial	56
Tabel. 11 Deskripsi Data Penelitian	60
Tabel. 12 Kategorisasi Skor Variabel Kebahagiaan.....	61
Tabel. 13 Kategorisasi Skor Variabel <i>Self Acceptance</i>	62
Tabel. 14 Kategorisasi Skor Variabel Dukungan Sosial.....	63
Tabel. 15 Hasil Uji Normalitas	64
Tabel. 16 R - Square	72
Tabel. 17 Ringkasan Hasil Uji Hipotesis Kedua Serta Ketiga	73
Tabel. 18 Persamaan Regresi Variabel X1, X2, Y	74
Tabel. 19 Sumbangan Relatif Dan Sumbangan Efektif	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar
Halaman

Gambar. 1 Bagan Hubungan antara VB dengan VT.....	34
Gambar. 2 <i>Pie Cart</i> Usia Responden	58
Gambar. 3 <i>Pie Cart</i> Jenis Kelamin Responden.....	58
Gambar. 4 <i>Pie Cart</i> Suku Responden	59
Gambar. 5 <i>Pie Cart</i> Kategorisasi Kebahagiaan	61
Gambar. 6 <i>Pie Cart</i> Kategorisasi <i>Self Acceptance</i>	62
Gambar. 7 <i>Pie Cart</i> Kategorisasi Dukungan Sosial.....	63
Gambar. 8 Hasil Uji Normalitas Visual Tiga Variabel	65
Gambar. 9 Hasil Uji Normalitas Visual Variabel Kebahagiaan	66
Gambar. 10 Hasil Uji Normalitas Visual Variabel <i>Self Acceptance</i>	68
Gambar. 11 Hasil Uji Normalitas Visual Variabel Dukungan Sosial	69
Gambar. 12 <i>Q-Q Plots</i> Tiga Variabel.....	69
Gambar. 13 <i>Q-Q Plots</i> Kebahagiaan	69
Gambar. 14 <i>Q-Q Plots Self Acceptance</i>	70
Gambar. 15 <i>Q-Q Plots</i> Dukungan Sosial	70
Gambar. 16 <i>Q-Q</i> Residuals vs. Predicted.....	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Lampiran. 1 Rancangan Skala Penelitian

Lampiran. 2 Distribusi Data Uji Coba

Lampiran. 3 Validasi Dan Reliabilitas Hasil Uji Coba Skala

Lampiran. 4 Skala Penelitian

Lampiran. 5 Skala Penelitian *by* Kuesioner

Lampiran. 6 Tabulasi Data Penelitian

Lampiran. 7 Hasil Uji Asumsi

Lampiran. 8 Hasil Uji Hipotesis

Lampiran. 9 Surat Perizinan Penelitian

Lampiran. 10 Kartu Konsultasi

Lampiran. 11 Turnitin

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebahagiaan merupakan salah satu masalah yang penting selama masa perkembangan di dalam kehidupan masing-masing individu. Tidak ada yang menyangkal bahwa kebahagiaan adalah salah satu hal yang ingin dicapai dalam kehidupan. Individu yang bahagia akan mampu beradaptasi dengan baik dan mempunyai kesempatan untuk lebih sukses dalam berbagai bidang, seperti kesehatan, sosial, pemecahan masalah, dan lainnya. Namun ketidakbahagiaan yang dirasakan oleh individu dalam masa kehidupannya akan meninggalkan jejak pada diri individu tersebut, sehingga dapat memengaruhi sikap dalam berhubungan dengan orang lain dan dapat mengacaukan kemampuan individu tersebut dalam menyesuaikan diri baik secara personal maupun sosial (Hurlock dalam Pratiwi ,dkk 2017).

Banyak orang yang menganggap kebahagiaan adalah suatu tujuan yang harus diperjuangkan mati-matian. Mencapai kebahagiaan sudah menjadi visi utama yang harus diwujudkan. Namun sayangnya mereka tidak menyadari bahwa kebahagiaan bukanlah suatu tujuan yang harus mereka capai, melainkan sebuah proses yang sudah sepantasnya individu nikmati kapan pun. Kebahagiaan merupakan keinginan bagi setiap individu didunia ini, kebahagiaan membuat hidup lebih terasa ringan untuk dijalani dan dilalui. Banyak cara yang dilakukan individu untuk bahagia, seperti berjalan-jalan, bermain, atau berbelanja. Semua kalangan usia menginginkan hidup yang bahagia, semua individu dapat bahagia, baik itu dalam keluarga, sahabat, dan lingkungannya. Semua individu berhak bahagia, mulai dari anak-anak hingga para lansia, dan pada tingkatan usia ada saat-saat yang membahagiakan maupun yang tidak membahagiakan dalam hidupnya (Hurlock dalam Pratiwi ,dkk, 2017).

Seligman (dalam Hafiza dan Mawarpury, 2018) kebahagiaan dikenal dalam psikologi positif dan pada dasarnya kebahagiaan merupakan bagian dari kesejahteraan, yang biasa disebut hedonik.

Lebih lanjut Seligman menyebutkan kebahagiaan dipengaruhi oleh dua emosi dasar yaitu emosi positif dan emosi negatif pada diri individu. Banyak pendapat tentang definisi emosi. Emosi dapat diartikan sebagai keadaan jiwa yang sangat memengaruhi makhluk hidup, yang ditimbulkan kesadaran atas suatu benda atau peristiwa, yang ditandai dengan perasaan yang mendalam, hasrat untuk bertindak, dan perubahan fisiologis pada fungsi tubuh. Kita lantas menyadari adanya rangsangan (menakutkan, menyedihkan, melegakan, menjengkelkan) yang memicu situasi psikologis yang dikenal sebagai emosi seperti takut, sedih, bahagia, marah dalam diri kita, (Maurus, 2018).

Emosi merupakan suatu manifestasi perasaan dari dalam diri manusia. Emosi sangat mempengaruhi kehidupan manusia karena Emosi, memberikan warna pada kehidupan manusia itu sendiri. Terdapat dua macam emosi ditinjau dari pengaruh yang dihasilkannya, emosi tersebut adalah emosi positif dan emosi negatif, kedua emosi ini dapat dirasakan oleh setiap individu. Emosi yang negatif tergambarkan oleh perasaan sedih, takut, benci, marah dan perasaan negatif lainnya, sedangkan emosi positif sebaliknya (Maurus, 2018).

Kita dapat menganalisis dan menggambarkan emosi, tetapi kita tidak mampu menggolongkan emosi berdasarkan jenisnya. Tak ada penggolongan yang memuaskan karena emosi sangat rumit. Kita bisa membahas emosi, menjelaskan makna dan pengaruhnya, mengagumi aneka ragam dan keunikan mereka, tetapi kita tidak dapat menggolong-golongkan mereka, karena banyak manusia yang ragu akan diri mereka sendiri dan perasaan mereka, tak jarang juga ekspresi dan tingkah laku yang muncul tidak sesuai dengan emosi yang dirasakan, (Maurus, 2018).

Terdapat berbagai macam nama emosi yang sering di dengar, seperti senang sedih bahagia, gelisah, ceria, ragu-ragu, takut, benci, malu, cinta, menyesal dan lain sebagainya. Ada beberapa istilah lain yang juga sering digunakan, semisal perasaan, nafsu, atau sentimen. Perasaan merupakan tingkat kesadaran yang digambarkan sebagai menyenangkan dan menyakitkan, memuaskan dan tidak memuaskan, cocok dan tidak cocok. Nafsu

biasanya digambarkan sebagai dorongan emosional yang kuat, paksaan dan tak terkendali. Sentimen adalah sifat dasar yang lebih kompleks, yang berasal dari proses pembentukan pengetahuan, (Maurus, 2018).

Kebahagiaan akan dirasakan semua kalangan usia, terutama pada masa dewasa. Menurut Jahja (2011), istilah dewasa menggambarkan bahwa organisme tersebut telah matang, tetapi istilah ini biasanya merujuk pada manusia. Masa dewasa biasanya dimulai sejak usia 18 tahun hingga kira-kira usia 40 tahun dan biasanya ditandai dengan selesainya masa pubertas, dan organ kelamin mampu berkembang dan bereproduksi. Hurlock (dalam Jahja, 2011), membagi masa dewasa menjadi masa dewasa awal (18 sampai 40 tahun), masa dewasa madya (40 sampai 60 tahun) dan masa dewasa lanjut atau lansia (60 sampai akhir hayat). Masa dewasa awal juga kondisi emosionalnya cenderung tidak terkendali, ia cenderung resah, labil, dan memberontak. Masa dewasa ini juga emosi seseorang mudah tegang dan sangat bergelora, itu terjadi dari kisaran umur 21 sampai 30. Namun ketika individu tersebut telah berumur 30-an, seseorang akan cenderung stabil dan tenang dalam emosi.

Saat masa dewasa awal, individu akan mulai melakukan aktivitas baru termasuk mencari pasangan dan berbahagia. Menurut Hurlock (dalam Jahja, 2011), tugas-tugas perkembangan pada masa dewasa awal mencakup mulai bekerja, memilih pasangan hidup, mulai membina keluarga, mengasuh anak, mengelola rumah tangga, mengambil tanggung jawab sebagai warga negara dan mencari kelompok sosial yang menyenangkan.

Seiring berjalannya waktu individu perlahan memasuki masa lanjut usia, menurut Hurlock (dalam Jahja, 2011) usia enam puluh dipandang sebagai pemisah antara usia madya dengan usia lanjut. pada masa ini, individu lebih sering menghabiskan waktunya bukan dengan cara bekerja, tetapi lebih cenderung menikmati hidup seperti menghabiskan waktu berkumpul bersama teman sebaya, ataupun bersama keluarganya. Karena menua merupakan bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat dihindarkan dan

akan dialami oleh setiap individu, kebahagiaan menjalani usia tua bagi para lansia ini menjadi pusat dalam penelitian ini.

Hurlock (2004) mengungkapkan salah satu faktor dari kebahagiaan adalah penerimaan diri atau (*self acceptance*), Hurlock (2004) menjelaskan bahwa penerimaan diri merupakan suatu tingkat dimana individu tersebut benar-benar memperhatikan karakteristik pribadi dan mau hidup dengan karakteristik tersebut. Dengan penerimaan diri (*self acceptance*), individu dapat menerima dan juga menghargai segala kelebihan serta kekurangan yang ada di dalam dirinya. Individu yang memiliki *self acceptance* yang baik dapat menjalani kehidupan sehari-harinya dengan lebih baik ketimbang dengan individu yang tidak pernah menerima kondisi nya saat ini.

Seperti yang dikatakan di dalam buku karya Ratna, dkk (2018) yang berjudul 22 gagasan psikologi, masyarakat bangsa timur menganggap bahwa kelompok sosial lanjut usia sebagai kelompok masyarakat yang bijaksana dan mampu dipercaya untuk menjaga keutuhan nilai-nilai agama serta menjadi salah satu sumber nasihat yang diperlukan oleh masyarakat luas. Demikian pula di Indonesia, bagi sebagian besar bangsa Indonesia, orang tua tetap mendapat posisi yang istimewa.

Seiring dengan berjalannya waktu, nilai tersebut telah bergeser pada sebagian masyarakat yang memiliki orientasi tinggi terhadap materi, pola konsumtif dan hedonisme yang semakin menguat, terdapat fakta yang cukup memprihatinkan, ada pihak-pihak dimasyarakat yang menganggap lansia hanya sebagai beban. Maka dari itu pada saat periode lansia ini, para individu (lansia) tak jarang membentuk kelompok-kelompok usia lanjut, agar para lansia dapat memiliki kegiatan. Kontak sosial semacam ini memberi kesempatan pada lansia untuk bertukar informasi, saling belajar, dan saling bercanda, dengan berkumpulnya mereka, saling bercerita, membuat kehidupan mereka lebih berwarna, karena tak jarang juga banyak lansia yang merasa kesepian pada usia tuanya. Dari kegiatan sosial yang mereka lakukan dapat terindikasikan bahwa faktor sosial atau dukungan sosial menjadi salah satu penyebab para lansia bahagia.

Sebenarnya tugas lansia, yang disebutkan dalam buku karya Ratna, dkk (2018) dengan judul yang sama seperti diatas, disebutkan bahwa tugas lansia adalah (a) penyesuaian diri dengan masa pensiun dan berkurangnya penghasilan, (b) membentuk hubungan sosial dengan orang yang seusia, (c) pemantapan dalam pengamalan nilai religius, (d) penyesuaian diri dengan kematian pasangan hidup, (e) penyesuaian diri dengan penurunan kemampuan fisik dan kesehatan, dan (f) pemantapan hubungan yang lebih harmonis dengan anggota keluarga (anak, menantu, dan cucu). Tugas-tugas tersebut dikutip dari Havighurst, seorang tokoh psikologi perkembangan.

Berdasarkan wawancara awal yang telah dilakukan oleh peneliti kepada beberapa lansia di daerah Lampung Selatan, mereka mengatakan bahwa mereka mendapatkan dukungan sosial dari keluarga seperti kehadiran anak dan cucu. Selain itu, mereka juga mengaku mendapat dukungan dari teman sebaya seperti saling berbagi cerita. Dukungan sosial tersebut membuat para lansia merasa dapat lebih mudah menerima kekurangan dan segala penurunan seperti kondisi fisik dan stamina yang menurun serta membuat mereka lebih bahagia.

Penelitian yang diajukan ini mengenai penerimaan diri dalam hal ini keterkaitannya dengan kebahagiaan pada lansia yang masih bertahan hidup karena ditunjang oleh kegiatan sosial yang dilakukan dengan teman-teman lansia berupa arisan atau pertemuan rutin bulanan. Kegiatan sosial yang dilakukan bersama tersebut merupakan suatu bentuk dari aspek dukungan sosial. Sehingga, dari berbagai hal yang dikemukakan di atas dapat dipilih dua hal yang akan menjadi variabel dalam penelitian ini, yaitu: penerimaan diri dan dukungan sosial sebagai dasar dari kajian dalam penelitian ini.

Penerimaan diri dipilih karena perjalanan hidup individu pasti dalam perkembangannya mengalami perubahan-perubahan terutama pada usia tua, karena di usia ini perubahan tersebut sangat terlihat seperti tumbuhnya uban, tanggal nya gigi-gigi sehingga sulit makan, hingga kulit yang mulai keriput. Selain aspek fisik, terdapat aspek lain juga yang dialami, seperti aspek psikologis berupa perasaan tersisih, tidak mampu, tidak dibutuhkan lagi, dan

sebagainya. Penerimaan diri adalah keadaan dimana individu merasa segala apa yang ada pada dirinya sebagai sesuatu yang menyenangkan, sehingga individu tersebut memiliki keinginan untuk terus hidup dan dapat menikmati kehidupannya. Perubahan-perubahan apapun yang dialami berkaitan dengan proses menua dapat di terima oleh individu yang memiliki penerimaan diri yang baik sehingga mereka dapat hidup bahagia.

Sedangkan dukungan sosial dipilih karena manusia hidupkan selalu bersosialisasi dengan orang lain, baik itu keluarga, teman ataupun orang lain. Dukungan sosial dapat diartikan sebagai suatu bentuk dukungan yang didapatkan oleh individu baik secara langsung atau pun tidak langsung, dimana individu tersebut akan merasa dibutuhkan, diperhatikan, dihargai, disayangi dan juga dicintai.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka di dapatkan rumusan masalah dari penelitian ini yaitu, adakah hubungan penerimaan diri (*self acceptance*) dan dukungan sosial terhadap kebahagiaan pada lanjut usia?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui hubungan penerimaan diri (*self acceptance*) dengan kebahagiaan para lansia.
2. Mengetahui hubungan dukungan sosial dengan kebahagiaan pada lansia.
3. Mengetahui hubungan penerimaan diri (*self acceptance*) dan dukungan sosial dengan kebahagiaan pada lansia.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Diharapkan mampu memberikan sumbangan pikiran khususnya tentang pengembangan konsep kebahagiaan dan dapat memberikan kontribusi keilmuan bagi disiplin keilmuan psikologi.

2. Praktis

(a) Peneliti

Untuk mengetahui faktor-faktor yang menjadi penyebab kebahagiaan dan diharapkan dari penelitian ini, peneliti dapat termotivasi untuk memaknai konsep kebahagiaan dalam hidupnya.

(b) Keluarga dan lansia

Diharapkan dengan penelitian ini, mampu memberikan sumbangan positif bagi lansia dan keluarganya untuk lebih meningkatkan kebahagiaan dan dukungan sosial antar keluarga terutama kepada lansia.

E. Penelitian Terdahulu

Seperti dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Uraningsari dan As'ad (2016) juga membahas tentang variabel yang sama, dengan judul penelitian Penerimaan Diri, Dukungan Sosial dan Kebahagiaan Pada Lanjut Usia, dalam penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa penelitian membuktikan : ada hubungan penerimaan diri dan dukungan sosial dengan kebahagiaan lansia, dimana kebahagiaan memiliki hubungan signifikan dengan penerimaan diri dan dukungan sosial variabel penerimaan diri dan dukungan sosial berkorelasi dan memiliki prediksi positif terhadap kebahagiaan. Penelitian tersebut diteliti dengan subyek penelitian adalah 90 lanjut usia yang tersebar dikawasan Ketintang, Rungkut dan Sidoarjo, dengan usia 65 tahun keatas.

Peneliti lain yang juga membahas variabel yang sama yaitu dukungan sosial dan kebahagiaan ialah Harijanto dan Setiawan (2017), responden penelitian ini adalah 170 orang mahasiswa perantau dari Universitas X yang berada di semester pertama, tidak tinggal bersama orang tua, serta menetap sementara di Surabaya karena studi, dari penelitian yang dilakukan mendapatkan hasil berupa hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan kebahagiaan.

Selain kedua penelitian di atas, terdapat penelitian lain yang membahas variabel kebahagiaan tetapi pada penelitian ini variabel

kebahagiaan dikaitkan dengan variabel penerimaan diri, penelitian ini dilakukan oleh Hanifah dan Ningsih (2019), desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Populasi penelitian ini adalah orang tua yang memiliki anak *down syndrome* di Bukittinggi, dengan teknik sampel *purposive sampling*. Jumlah sampel yang diperoleh adalah 32 orang. Penelitian ini menggunakan skala penerimaan diri dan kebahagiaan dengan reliabilitas masing-masing yaitu 0,929 dan 0,930. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi sederhana.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada lokasi dan subyeknya, dalam penelitian ini subyek di ambil mulai dari rentang usia 60 tahun dan pengambilan subyek di daerah Lampung Selatan, yang memang berbeda secara budaya dan kehidupan sehari harinya. Salah satu yang membedakan yaitu dalam kehidupan masyarakat di Lampung Selatan, biasanya masyarakat di daerah ini lansia masih banyak yang bekerja, bertani dan berjualan dipasar, padahal sudah dijelaskan dalam latar belakang masalah bahwa salah satu tugas lansia seharusnya pemantapan hubungan dengan keluarga agar lebih harmonis dengan kata lain lansia seharusnya sudah mulai beristirahat dan mengurangi aktifitas yang berat seperti berjualan di pasar dan bertani yang memakan waktu dari pagi hingga petang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kebahagiaan

1. Pengertian kebahagiaan

Ketika sisi negatif lebih sering diulas dibandingkan sisi positif, kebahagiaan yang merupakan bagian dari sisi positif semakin menarik untuk diperbincangkan di dalam hidup manusia. Berbagai definisi dan pengertian serta pendekatan konsep untuk membahas kebahagiaan pun mulai bermunculan, berikut pengertian dari kebahagiaan menurut beberapa ahli :

Dalam (KBBI) atau Kamus Besar Bahasa Indonesia kebahagiaan ialah perasaan senang dan ketenteraman hidup lahir dan batin. Menurut Hurlock (2004) kebahagiaan adalah keadaan sejahtera dan kepuasan hati, yaitu kepuasan yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan tertentu individu terpenuhi. Sedangkan kebahagiaan menurut Seligman (dalam Uraningsari dan As'ad, 2016) adalah kehidupan yang menyenangkan dengan meyakini apa yang individu pilih demi pilihan itu sendiri. Seligman (dalam Hafiza dan Mawarpury, 2018) juga berpendapat, kebahagiaan merupakan salah satu dari perasaan positif yang akan mendorong seseorang untuk melakukan berbagai tindakan yang positif. Kebahagiaan ialah konsep yang mengacu pada emosi positif yang di rasakan individu, serta aktivitas positif yang tidak memiliki komponen perasaan negatif, misalnya ketika individu terlibat dalam kegiatan atau suatu hal lain yang sangat disukainya, Maka akan timbul perasaan positif berupa bahagia pada individu tersebut. Sativa dan Helmi (2013), juga mengatakan bahwa kebahagiaan merupakan suatu evaluasi terhadap kepuasan dan kemampuan individu mengenai dimensi yang berhubungan dengan kesehatan, kebaikan serta fungsi diri yang penuh sebagai manusia, sehingga dapat merasakan kesejahteraan diri.

Diener (dalam Pratiwi, dkk, 2017) mendefinisikan kebahagiaan sebagai bentuk evaluasi afektif dan kognitif yang mencakup kepuasan hidup secara keseluruhan pada individu, tidak adanya afek negatif dan hanya ada afek positif didalamnya. Sedangkan Snyder

dan Lopez (dalam Pratiwi, dkk, 2017) mendefinisikan kebahagiaan sebagai emosi positif yang dinilai secara subjektif sehingga setiap individu dapat merasakan kebahagiaan dengan cara yang berbeda-beda tergantung pada sudut pandang individu masing-masing.

Sumner (dalam Uraningsari dan As'ad, 2016) menggambarkan kebahagiaan sebagai sejenis sikap positif terhadap kehidupan, dimana sepenuhnya merupakan bentuk dari kepemilikan komponen kognitif dan afektif. Diener (dalam Uraningsari dan As'ad, 2016) menyatakan bahwa *happiness* atau kebahagiaan mempunyai makna yang sama dengan *subjective wellbeing* dimana *subjective wellbeing* terbagi atas dua komponen di dalamnya. Kedua komponen tersebut adalah komponen afektif dan komponen kognitif.

Furnham (dalam Uraningsari dan As'ad, 2016) menjelaskan kebahagiaan merupakan bagian dari kesejahteraan, dan kepuasan dalam diri tanpa adanya tekanan psikologis didalam dirinya. Diener (dalam Uraningsari dan As'ad, 2016) juga menyatakan bahwa *satisfaction with life* merupakan bentuk nyata dari kebahagiaan dimana kebahagiaan tersebut merupakan sesuatu yang lebih dari suatu pencapaian tujuan, karena pada kenyataannya kebahagiaan tidak dapat di pisahkan dengan kesehatan yang baik, kreativitas yang semakin tinggi, serta tempat kerja yang menjadi lebih baik.

Arti kata “bahagia” berbeda dengan kata “senang”. Secara filsafat kata “bahagia” dapat di artikan dengan kenyamanan dan kenikmatan spiritual dengan sempurna dan rasa kepuasan, serta tidak adanya cacat dalam pikiran sehingga merasa tenang serta damai. Kebahagiaan bersifat abstrak dan tidak dapat disentuh atau diraba (Uraningsari dan As'ad, 2016). Veenhovent (dalam Herbyanti, 2009) menjelaskan, kebahagiaan seseorang pasti akan muncul kapanpun, seperti halnya hal-hal yang menyedihkan. Kebahagiaan bisa timbul dari lingkungan yang menyenangkan, kebutuhan yang terpenuhi, kemampuan yang dimiliki, dan kenikmatan dalam hidup.

Dari berbagai pemaparan definisi oleh berbagai ahli maka dapat di simpulkan bahwa pengertian kebahagiaan ialah perasaan

yang timbul dari emosi positif dalam diri individu, kebahagiaan tidak dapat disentuh atau diraba tapi kebahagiaan dapat dirasa dan jelas adanya, perasaan bahagia membuat individu merasa senang dan berfikir untuk melakukan berbagai tindakan positif dan biasanya kebahagiaan itu muncul dari kasih sayang dan juga pencapaian yang diraihinya.

2. Aspek-aspek Kebahagiaan

Seligman (dalam Hafiza dan Mawarpury, 2018) menyatakan bahwa kebahagiaan terdiri dari tiga aspek, yaitu :

a. Kehidupan yang menyenangkan (*pleasant life*).

Individu yang bahagia adalah individu yang memiliki pengalaman menyenangkan atau positif yang tinggi, dan rendahnya pengalaman yang tidak menyenangkan atau negatif dapat menurunkan kebahagiaan, karena pengalaman dapat mempengaruhi serta meningkatkan kebahagiaan di masa depan pada individu tersebut.

b. Kehidupan yang bermakna (*meaningful life*).

Individu memperoleh makna dalam hidup ketika hidup yang dijalani dijadikan pengalaman yang memiliki manfaat, tujuan, dan dapat dimengerti. Hidup yang bermakna bisa didapatkan salah satunya dengan terlibat secara aktif dan membangun hubungan positif dengan orang lain. Individu yang memiliki kebahagiaan dalam dirinya tidak akan terfokus pada diri sendiri ketika melakukan setiap kegiatan tetapi ia juga akan mementingkan kepentingan individu yang lain juga, karena bagi individu tersebut, itu merupakan hal yang bermakna.

c. keterlibatan diri (*engaged life*).

Keterlibatan diri ialah kondisi dimana individu melibatkan seluruh aspek dalam diri (kognitif, fisik, dan emosional) untuk turut serta dalam aktivitas yang di lakukannya. Keterlibatan penuh tidak hanya dalam lingkup pekerjaan, tetapi juga dalam aktivitas seperti bersama keluarga dan juga aktivitas lainnya. Individu yang terlibat aktif dan secara penuh dalam berbagai pekerjaan serta kegiatan lainnya, maka hal tersebut akan membuat individu lebih bahagia dalam hidupnya.

Andrew dan Mc Kennel (dalam Danty, 2016) membagi aspek kebahagiaan menjadi dua hal yakni :

- a. Aspek afektif
Aspek afektif yaitu aspek yang menggambarkan pengalaman emosi dari kegembiraan, kesenangan, dan emosi positif lainnya.
- b. Aspek kognitif
Aspek kognitif yaitu aspek yang menggambarkan kepuasan atas kehidupan yang dialami.

Menurut Hill dan Argle (dalam Danty, 2016) ada 7 aspek kebahagiaan yaitu :

- a. Merasakan kepuasan terhadap hidup yang dijalani
Kepuasan hidup akan terjadi apabila terdapat kesesuaian antara apa yang menjadi keinginan seseorang dengan kenyataan yang dihadapi sekarang baik menyangkut prestasi maupun dimensi lain. Kepuasan hidup adalah kondisi yang bersifat khas pada orang yang mempunyai semangat hidup dan mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan berbagai perubahan kondisi dalam diri maupun perubahan kondisi di lingkungannya.
- b. Sikap ramah dalam lingkungan sosial
Dikatakan memiliki sikap ramah dalam lingkungan sosial yakni ketika individu bisa bersikap baik sesuai dengan tatanan norma masyarakat sehingga terwujud suatu keakraban dan keharmonisan sosial yang melahirkan efek positif bagi lingkungan.
- c. Memiliki sikap empati
Empati merupakan suatu proses ketika seseorang merasakan perasaan orang lain dan menangkap arti perasaan itu. Kemudian mengkomunikasikannya dengan kepekaan yang sedemikian rupa hingga menunjukkan bahwa ia sungguh-sungguh mengerti perasaan orang lain itu. Empati memberikan efek positif karena dapat menciptakan hubungan yang saling mempercayai karena empati mengkomunikasikan sikap penerimaan dan pengertian terhadap perasaan orang lain secara tepat.

- d. Memiliki pola pikir yang positif
Pikiran positif menghadirkan kebahagiaan, sukacita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan. Berfikir positif merupakan sikap mental yang mengharapkan hasil yang baik serta menguntungkan.
- e. Merasakan kesejahteraan dalam hidup
Kesejahteraan disini ialah kondisi seseorang yang mampu menerima keadaan dirinya serta lingkungannya dan bisa menyesuaikan dengan perubahan yang terjadi dalam hidup serta lingkungannya sehingga merasakan efek kepuasan dan sangat terbantu untuk mencapai kebahagiaan dalam hidup.
- f. Bersikap riang dan ceria
Keadaan emosi seseorang yang melahirkan suka cita dan kesenangan hati akan sesuatu yang telah dijalani dalam hidupnya.
- g. Memiliki harga diri yang positif
Harga diri adalah penilaian yang positif atau yang negatif yang dihubungkan dengan konsep diri seseorang. Harga diri yang positif merupakan evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri yang bersifat positif dan juga dapat menghargai kekurangan yang ada di dalam dirinya

Berdasarkan pemaparan teori di atas maka dapat disimpulkan aspek-aspek yang akan digunakan sebagai indikator dalam penelitian meliputi; kepuasan terhadap hidup yang dijalani, bersikap ramah, bersikap empati, memiliki pola berpikir positif, merasakan kesejahteraan hidup, ceria, harga diri yang positif.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebahagiaan (Happiness)

Faktor-faktor yang menyebabkan individu bahagia bermacam-macam, Kebahagiaan pada tiap individu tergantung pada pemaknaan dan memahami kebahagiaan tersebut, berikut beberapa faktor yang menyebabkan individu bahagia menurut Hurlock (2004) yaitu:

- a. *Acceptance* (penerimaan)
Acceptance ialah suatu yang ditandai dengan sikap positif atau menolak, penerimaan juga merupakan pengakuan atau

penghargaan terhadap nilai-nilai individual dan juga menerima segala kekurangan serta karakteristik dalam tubuh individu.

b. *Affection* (kasih sayang)

Merupakan perasaan yang sangat kuat, berupa ungkapan cinta, termasuk perasaan, emosi, suasana hati, dan perlakuan hangat seseorang.

c. *Achievement* (pencapaian)

Merupakan suatu pencapaian atau hasil yang telah dicapai oleh individu, termasuk dalam hal pekerjaan dan akademik.

Selain tiga faktor di atas Hurlock (2004) juga menjelaskan terdapat faktor lain, yaitu :

Self acceptance, self acceptance juga menjadi salah satu faktor yang membuat individu bahagia (*happiness*) sehingga individu memiliki penyesuaian diri yang baik (*well-adjusted person*)

Seligman (dalam Hafiza dan Mawarpury, 2018) juga menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kebahagiaan, yaitu :

a. Uang

Pada negara yang kecil dan miskin, uang sangat di perlukan dan individu yang memiliki uang lebih banyak akan merasa bahagia, namun berbeda pada negara yang lebih maju dan makmur, memiliki banyak uang dan kekayaan tidak begitu berdampak pada kebahagiaan individu tersebut.

b. Perkawinan

Pernikahan sangat berhubungan dengan kebahagiaan. Orang yang menikah dapat mempengaruhi panjangnya usia dan mendapatkan penghasilan serta memiliki pasangan, itu membuat individu lebih bisa merasakan bahagia.

c. kehidupan sosial

Orang yang bahagia adalah orang-orang yang mempunyai kehidupan sosial yang baik dan mendukung, memiliki masa kesendirian sang sangat sedikit karena seringnya melakukan kegiatan bersosial terhadap individu lainnya.

d. emosi negatif

Emosi negatif berperan dalam kebahagiaan karena, jika individu memiliki emosi negatif yang besar, itu akan berdampak pada berkurangnya perasaan bahagia.

e. Usia

Kepuasan hidup sedikit meningkat sejalan dengan bertambahnya usia. Afek menyenangkan sedikit melemah dan afek negatif tidak berubah, yang berubah ketika menua adalah intensitas emosi. Perasaan ingin selalu berada dipuncak dan keputusan menjadi berkurang seiring dengan bertambahnya usia dan pengalaman.

f. Kesehatan

Kesehatan yang baik dapat berperan baik untuk kebahagiaan, karena dengan kondisi yang baik mempermudah aktifitas dan kesehatan yang baik juga mempengaruhi emosi yang positif.

g. Pendidikan

Individu yang berpendidikan lebih cenderung lebih bahagia dibanding yang tidak menempuh pendidikan, karena individu yang berpendidikan lebih mengerti dalam menjalani hidup dan merasakan bahagia.

h. Agama

Orang yang religius atau memiliki keagamaan yang baik, akan lebih bahagia daripada orang yang tidak religius, hal ini dikarenakan agama dapat menciptakan makna dalam hidup dan memberikan harapan akan masa depan bagi manusia. Hubungan antara keyakinan beragama dan harapan akan masa depan merupakan landasan mengapa keimanan sangat efektif melawan keputusan dan meningkatkan kebahagiaan.

Carr (dalam Danty, 2016) juga menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor lain yang memengaruhi kebahagiaan, yaitu :

a. Kepribadian

Dalam budaya barat individu yang memiliki kepribadian extrovert cenderung lebih bahagia dari pada kepribadian neurotisme karena individu yang memiliki kepribadian extrovert memiliki kecocokan dengan lingkungan sosial

sehingga dapat memiliki hubungan yang dan dukungan yang baik dari lingkungan.

b. Budaya

Menurut Triandis (dalam Danty, 2016) menjelaskan bahwa faktor sosial politik dan budaya berperan dalam kebahagiaan.

c. Pernikahan

Pernikahan sangat berhubungan dengan kebahagiaan. Orang yang menikah dapat mempengaruhi panjangnya usia dan mendapatkan penghasilan serta memiliki pasangan, itu membuat individu lebih bisa merasakan bahagia.

d. Dukungan sosial

Ada hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan, dukungan sosial yang didapat dari anggota keluarga membuat individu lebih merasa bahagia.

e. Persahabatan

Menurut Argyle (dalam Danty, 2016) menjelaskan bahwa persahabatan memiliki hubungan atau berkorelasi dengan kebahagiaan yang dialami oleh individu.

f. Kesehatan

Kesehatan yang baik dapat berperan baik untuk kebahagiaan, karena dengan kondisi yang baik mempermudah aktifitas dan kesehatan yang baik juga mempengaruhi emosi yang positif sehingga individu lebih bisa menikmati hidupnya.

g. Agama dan spiritualitas

Individu yang terlibat dalam agama lebih bahagia dari pada yang tidak terlibat dalam agama, karena agama memberikan keyakinan akan masa depan sehingga individu lebih bisa menemukan makna hidup dan menjalaninya dengan lebih baik dan lebih positif dari pada individu lain.

h. Kerjasama

Kerjasama merupakan sumber dari kebahagiaan karena individu yang bekerja sama dengan individu lain yang tidak memiliki rasa persaingan membuat individu tersebut merasa saling menguntungkan.

Dari berbagai teori di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat berbagai faktor penyebab kebahagiaan yakni; *acceptance*

(penerimaan), *affection* (kasih sayang), *achievement* (pencapaian), *self acceptance* (penerimaan diri), uang, perkawinan, kehidupan sosial, emosi negatif, usia, kesehatan, pendidikan, kepribadian, budaya, dukungan sosial, persahabatan, kerja sama, agama dan spiritualitas.

4. Kebahagiaan Dalam Islam

Seligman (dalam Hafiza dan Mawarpury, 2018) menjelaskan, kebahagiaan merupakan salah satu dari perasaan positif yang akan mendorong seseorang untuk melakukan berbagai tindakan yang positif. Kebahagiaan ialah konsep yang mengacu pada emosi positif yang di rasakan individu, serta aktivitas positif yang tidak memiliki komponen perasaan negatif, misalnya ketika individu terlibat dalam kegiatan atau suatu hal lain yang sangat disukainya, maka akan timbul perasaan positif berupa bahagia pada individu tersebut.

Oleh karena itu, kebahagiaan lebih sering didapatkan bukan karena unsur material tetapi atas pemberian Tuhan dari hasil yang kita lakukan, yaitu kegiatan-kegiatan positif yang kita lakukan, atau dalam islam kegiatan positif itu disebut kegiatan-kegiatan spiritual atau keagamaan. Allah berfirman dalam Al-Quran surat An-Nahl ayat 97:

حَيَوةٌ فَلْنَحْيِيَنَّهٗ ۖ مُؤْمِنٌ وَهُوَ اَنْثٰى اَوْ ذَكَرٌ مِّنْ صٰلِحًا عَمِلَ مِّنْ
يَعْمَلُوْنَ كَاٰنُوْا مَا بِاَحْسَنِ اَجْرِهِمْ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ طَيِّبًا ۚ

Artinya: *Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.*

Menurut Tafsir Quraish Shihab dijelaskan bahwa, siapa saja yang berbuat kebajikan di dunia, baik laki-laki maupun wanita, didorong oleh kekuatan iman dengan segala yang mesti diimani, maka kami tentu akan memberikan kehidupan yang baik pada

mereka di dunia, suatu kehidupan yang tidak kenal kesengsaraan, penuh rasa lega, kerelaan, kesabaran dalam menerima cobaan hidup dan dipenuhi oleh rasa syukur atas nikmat Allah. Kemudian di akhirat nanti, kami akan memberikan balasan pada mereka berupa pahala baik yang berlipat ganda atas perbuatan mereka di dunia, (<https://tafsirq.com> diakses tanggal 05-05 -2020).

Sedangkan menurut Tafsir Jalalayn (barang siapa yang mengerjakan amal saleh baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik) menurut suatu pendapat dikatakan bahwa yang dimaksud adalah kehidupan di surga. Menurut pendapat yang lain dikatakan adalah kehidupan dunia, yaitu dengan mendapatkan rasa qana'ah atau menerima apa adanya atau ia mendapat rezeki yang halal (dan sesungguhnya akan kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan), (<https://tafsirq.com> diakses tanggal 05-05 -2020).

Sehingga dari dua tafsir tersebut dapat disimpulkan bahwa individu yang berbuat kebaikan dunia, baik laki-laki maupun wanita yang didasari oleh keimanan, maka akan mendapatkan kehidupan yang lebih baik dan merasakan kebahagiaan dalam hidupnya.

Dikutip dari <https://www.eramuslim.com> (diakses tanggal 2020-05-05), suatu hari Ibnu Abbas pernah ditanya oleh para tabi'in (generasi sesudah para sahabat) tentang apa yang dimaksud dengan kebahagiaan dunia. Ibnu Abbas menjawab bahwa terdapat tujuh penyebab dari kebahagiaan dunia, yakni :

1. *Qalbun syakirun* (hati yang selalu bersyukur)

Memiliki jiwa yang selalu bersyukur berarti selalu menerima apa adanya (*qona'ah*), sehingga tidak ada stress akibat keinginan yang berlebih, inilah nikmat atau manfaat dari hati yang selalu bersyukur. Individu yang senantiasa bersyukur artinya individu tersebut cerdas dalam memahami sifat-sifat Allah sehingga apa yang diberikan Allah baginya, maka ia senantiasa akan terpesona dan bahagia oleh keputusan serta pemberian Allah baginya.

2. *Al azwaju shalihah* (pasangan hidup yang sholeh)
Mendapatkan pasangan hidup yang sholeh akan menciptakan suasana rumah dan keluarga yang sholeh pula. Di akhirat kelak seorang suami yang bertugas sebagai imam keluarga, akan diminta pertanggungjawabannya dalam mengajak istri serta anak-anaknya kepada kesholehan. Maka berbahagialah menjadi seorang istri apabila memiliki suami yang sholeh, demikian pula seorang suami yang memiliki istri yang sholehah.
3. *Al auladun abrar* (anak yang soleh)
Rasulullah SAW bersabda: “apabila seorang anak adam mati maka terputuslah seluruh amalannya kecuali tiga perkara: shadaqah jariyah, ilmu yang bermanfaat, atau anak shalih yang selalu mendoakannya”, (HR. Muslim).
4. *Albiatu sholihah* (lingkungan yang kondusif untuk iman kita)
Lingkungan yang kondusif yaitu dimana lingkungan itu berisi orang-orang yang mempunyai nilai yang mampu menambah terhadap keimanan kita salah satunya lingkungan yang berisi orang-orang sholeh, Orang-orang sholeh merupakan cerminan dari orang-orang yang bahagia karena nikmat iman dan nikmat Islam yang diberikan tuhan selalu terpancar pada cahaya wajahnya.
5. *Al malul halal* (harta yang halal)
Orang yang senantiasa mengisi hartanya dengan harta yang halal maka doanya akan mudah dikabulkan oleh Allah. Harta yang halal juga akan bermanfaat bagi dirinya, karena harta yang halal dapat menjauhkan setan dari dalam hatinya, maka hatinya semakin kokoh, bersih dan suci, sehingga ketenangan akan datang dalam hidupnya. Maka berbahagialah bagi orang-orang yang selalu teliti menjaga hartanya dari yang haram dan senantiasa mengisinya dengan yang halal.
6. *Tafakuh fi dien* (semangat untuk memahami agama)
Allah menjanjikan nikmat bagi umat-NEYA yang semangat dalam menuntut ilmu, semakin ia belajar maka semakin cinta ia pada agamanya, semakin cinta ia pada agamanya maka semakin tinggi cintanya kepada allah dan Rasul-NEYA.
7. Umur yang baroqah

Umur yang baroqah adalah umur yang diisi dengan amal ibadah disetiap waktunya. Individu yang mengisi hidupnya hanya dengan kebahagiaan dunia semata, maka hari tuanya kelak akan dipenuhi dengan banyak berangan-angan tentang masa lalu atau masa mudanya, individu itupun cenderung akan merasakan kecewa pada masa tuanya.

B. Self Acceptance

1. Pengertian *Self Acceptance*

Beberapa ahli memberikan definisi tentang *self acceptance*, diantaranya adalah: *Self* sendiri menurut Leary, dkk (dalam Rahman, 2017) mengartikan *self* sebagai kelengkapan psikologis yang memungkinkan refleksi diri berpengaruh terhadap pengalaman kesadaran, yang mendasari semua jenis persepsi, kepercayaan dan perasaan tentang diri sendiri, serta yang memungkinkan seseorang untuk meregulasi prilakunya sendiri.

Menurut Hurlock (dalam Wulandari dan Susilawati, 2016), penerimaan diri merupakan suatu tingkatan dimana kemampuan dan keinginan individu tersebut untuk hidup dengan segala karakteristik yang ada dalam dirinya. Individu yang dapat menerima dirinya sendiri dianggap sebagai individu yang tidak bermasalah terhadap dirinya sendiri, tidak memiliki beban perasaan negatif atau tidak menerima terhadap diri sendiri, sehingga individu lebih banyak memiliki kesempatan untuk menerima dirinya dan beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Peterson dan Seligman (dalam Hanifah dan Ningsih, 2019) juga mengatakan bahwa bahagia merupakan respon dari penerimaan karunia.

Sedangkan menurut Aryanti (dalam Uraningsari dan As'ad, 2016) penerimaan diri adalah orang yang selalu terbuka terhadap setiap pengalaman yang ada dalam hidupnya serta mampu menerima setiap masukan maupun kritikan dari orang lain. Penerimaan diri sebagai mana adanya adalah suatu tahapan yang harus dilalui karena akan membantu dalam penyesuaian diri dimana itu merupakan salah satu dari aspek kesehatan

mental. Hjelle dan Ziegler (dalam Uraningsari dan As'ad, 2016) berpendapat bahwa individu yang memiliki penerimaan diri yang baik juga memiliki toleransi terhadap kejadian-kejadian yang menjengkelkan maupun hal buruk lainnya, dan toleransi terhadap kelemahan yang ada dalam diri tanpa harus menjadi marah ataupun sedih. Individu ini dikatakan dapat menerima dirinya sebagai seorang manusia yang memiliki kelemahan serta kelebihan dalam dirinya.

Menurut Chaplin (dalam Uraningsari dan As'ad, 2016) *self acceptance* atau penerimaan diri adalah sikap yang mencerminkan dari perasaan puas terhadap diri sendiri terhadap kualitas-kualitas dan bakat-bakat yang ada dalam diri, serta pengakuan akan keterbatasan yang ada dalam diri. Individu menerima kodrat mereka apa adanya. Ellis (dalam Uraningsari dan As'ad, 2016) juga mengatakan bahwa individu harus sepenuhnya menerima diri mereka sebagai manusia yang berharga dan menyenangkan.

Penerimaan diri menurut Crumbough (dalam Uraningsari dan As'ad, 2016) adalah suatu tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk hidup dengan segala karakteristik hidupnya. Penerimaan diri yang baik pada individu, membuatnya mampu mengembangkan diri, mampu untuk berinteraksi dengan orang lain, dan menjalin hubungan yang akrab dengan orang lain tanpa merasa terganggu atas kelemahan yang dimiliki, karena individu berpikir bahwa semua orang itu mempunyai kelebihan dan kekurangan.

Sedangkan ukuran penerimaan diri dapat dilihat berdasarkan ciri-ciri penerimaan diri yang di ungkapkan oleh Allport. Menurut Allport (dalam Resty, 2016) ciri-ciri seseorang yang menerima diri nya yaitu dapat mengatur dan mentoleransi rasa frustrasi dan kemarahan, memiliki gambaran yang positif tentang dirinya, dapat mengatur keadaan emosi (depresi dan kemarahan) serta dapat berinteraksi dan menerima kritikan dari orang lain.

Berbagai pemaparan definisi oleh berbagai ahli maka dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri merupakan sikap positif

individu yang mencerminkan rasa senang dan puas akan dirinya, baik secara psikis maupun fisik terkait kelemahan dan kelebihan yang ada dalam dirinya tanpa rasa sedih maupun kecewa, serta mau berusaha mengembangkan diri seoptimal mungkin. Dengan penerimaan diri (*self acceptance*), individu dapat menghargai segala kekurangan dan kelebihan yang ada di dalam dirinya. Individu yang memiliki *self acceptance* juga, memandang kekurangan atau kelemahan yang ada sebagai hal yang wajar dan dimiliki setiap individu, karena individu yang memiliki *self acceptance* yang baik akan bisa berpikir positif tentang dirinya, bahwa setiap individu memiliki kekurangan atau kelemahan serta kelebihan didalam dirinya.

2. Aspek-aspek *Self Acceptance*

Aspek-aspek *self acceptance* atau penerimaan diri menurut Shereer (dalam Lestiani, 2017) yakni sebagai berikut :

- a. Perasaan sederhana
Perasaan sederhana yaitu dimana individu menganggap bahwa dirinya berarti dan sama layaknya individu lain.
- b. Percaya kemampuan diri
Percaya kemampuan diri yaitu dimana individu lebih suka mengembangkan sikap baiknya dan menghilangkan sifat buruknya dari pada harus mengikuti atau menjadi orang lain.
- c. Bertanggung jawab
Bertanggung jawab yaitu dimana individu memiliki sifat tanggung jawab atas segala apa yang ia lakukan.
- d. Orientasi keluar diri
Orientasi keluar diri yaitu dimana Individu lebih suka memperhatikan dan toleran terhadap individu lain.
- e. Berpendirian
Berpendirian yaitu, individu memiliki ide, sikap dan aspirasi sendiri dan tidak mengikuti orang lain.
- f. Menyadari keterbatasan
Menyadari keterbatasan yaitu dimana individu mampu mengenali kelebihan dan kekurangan yang ia miliki secara baik.
- g. Menerima sifat kemanusiaan

Individu yang memiliki sifat kemanusiaan mampu mengenali sifat marah, sedih, dan cemas tanpa menganggap bahwa perasaan tersebut adalah sesuatu yang harus diingkari dan ditutupi.

Aspek-aspek lainnya juga di kemukakan oleh Ryff (1989), yaitu:

- a. Bersikap positif dengan orang lain
Bersikap positif kepada orang lain memberikan efek positif dalam diri individu seperti mengurangi pemikiran negatif kepada orang lain dan juga mampu menerima diri dengan lebih baik lagi.
- b. Bersikap positif dengan masa lalu
Bersikap positif dengan masa lalu sangat berpengaruh terhadap penerimaan diri karena individu dapat melihat dirinya secara lebih positif lagi terutama kepada dirinya dimasa lalu.
- c. Bersikap positif dalam berhubungan dengan orang lain.
Bersikap positif dalam berhubungan dengan orang lain juga berguna dalam pembentukan penerimaan diri karena dalam penerimaan diri harus didasari oleh hubungan yang baik serta penerimaan individu tersebut dalam kelompok

Berdasarkan pemaparan teori di atas maka dapat disimpulkan aspek-aspek yang akan digunakan sebagai indikator dalam penelitian meliputi; perasaan sederhana, percaya kemampuan sendiri, bertanggung jawab, berpendirian, orientasi keluar diri, menyadari keterbatasan dan menerima sifat kemanusiaan.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Acceptance*

Berbagai faktor mempengaruhi penerimaan diri pada seseorang, berikut ini faktor-faktor menurut Hurlock (2004) yaitu:

- a. Pemahaman diri (*Self Understanding*)
Pemahaman diri adalah persepsi yang dibuat tentang diri secara jujur, tidak pura-pura dan realistis atau sesuai kenyataan. Pemahaman diri timbul jika individu mengenali

kemampuan tersebut. Individu memahami dirinya sendiri bukan hanya berdasarkan kemampuan intelektualnya tapi juga dengan mencobanya, mencoba memahami dirinya sendiri. Individu yang memahami dirinya akan sanggup menyebutkan siapa dirinya dan menerima dirinya.

b. Harapan yang realistis

Harapan yang realistis timbul apabila individu memilih sendiri harapannya dan juga disesuaikan dengan pemahaman kemampuan yang ia miliki. Semakin realistis individu terhadap harapan dan tujuannya, maka semakin besar kesempatan tercapainya harapan dan tujuan individu tersebut, ini akan menimbulkan kepuasan diri yang sangat berpengaruh terhadap penerimaan diri.

c. Tidak adanya hambatan lingkungan

Bila lingkungan menghambat individu untuk berekspresi atau bahkan menghalanginya, maka penerimaan diri pada individu tersebut akan susah tercapai, dan jika tidak adanya hambatan pada lingkungan atau malah lingkungan mendukung, itu akan membuat individu lebih mudah menerima dirinya.

d. Tingkah laku sosial yang sesuai

Individu yang memiliki tingkah laku sosial yang sesuai atau diterima oleh masyarakat, maka kondisi tersebut akan membantu individu untuk menerima dirinya.

e. Tidak adanya stress emosional

Tidak adanya stress emosional yang dialami individu, membuat individu mudah dalam bekerja, beraktifitas, lebih bahagia dan membuat individu lebih bisa menerima dirinya.

f. Kenangan akan keberhasilan

Ketika individu gagal ataupun berhasil dalam melakukan suatu hal, keberhasilan tersebut akan dikenang dalam diri individu tersebut, dan menjadi nilai positif bagi individu tersebut. Pada saat individu gagal maka dengan mengenang keberhasilan individu tersebut akan dapat bangkit dan menerima dirinya sendiri walaupun dalam keadaan gagal.

- g. Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik

Ketika individu mengidentifikasi diri dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik, maka hal ini dapat membantu individu untuk memunculkan sikap-sikap positif dalam diri, serta bertindak laku baik yang dapat menimbulkan penilaian positif pada dirinya, sehingga individu lebih mudah menerima dirinya.

- h. Perspektif diri

Individu yang mampu melihat dirinya sebagaimana orang lain menerima dirinya, maka individu tersebut sudah termasuk menerima dirinya. Perspektif yang luas dapat berkembang dengan seiring bertambahnya usia dan juga pendidikan.

- i. Pola asuh masa kecil yang baik

Pemahaman tentang diri mulai terbentuk sejak masa kecil dan terus berkembang seiring pertambahan usia, pola asuh yang baik pada masa kecil dapat membuat individu lebih menilai positif terhadap dirinya sendiri, hal itu mempengaruhi penerimaan dalam diri individu tersebut.

- j. Konsep diri yang stabil

Individu dikatakan memiliki konsep diri yang stabil jika individu tersebut dapat melihat dirinya dengan kondisi yang sama. Individu yang tidak memiliki konsep diri yang stabil dapat seketika menyukai dirinya, lalu disaat lain membenci dirinya. Kondisi ini membuat ia kesulitan untuk menerima dirinya.

Faktor-faktor lain juga dikemukakan dalam Sari dan Nuryoto (2002), yaitu:

- a. Pendidikan

Faktor pendidikan juga mempengaruhi penerimaan diri, dimana individu yang memiliki pendidikan lebih tinggi akan memiliki tingkat kesadaran yang lebih tinggi pula akan datangnya masa tua dan segera mencari upaya untuk menghadapi masa tua ini, dengan kata lain, di kalangan individu yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi,

upaya untuk menghadapi masa tua bisa diantisipasi lebih dini.

b. Dukungan sosial

Penerimaan diri akan semakin baik apabila ada dukungan dari lingkungan sekitar, hal ini dikarenakan individu yang mendapat dukungan sosial akan mendapat perlakuan yang baik dan menyenangkan.

Disimpulkan dari berbagai teori diatas bahwa terdapat berbagai faktor penyebab penerimaan diri yakni; pemahaman diri, harapan yang realistis, tidak adanya hambatan lingkungan, tingkah laku sosial yang sesuai, tidak adanya stress emosional, kenangan akan keberhasilan, indentifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik, perspektif diri, pola asuh masa kecil yang baik dan konsep diri yang stabil, pendidikan, dan dukungan sosial.

C. Dukungan sosial

1. Pengertian Dukungan sosial

Dukungan sosial menurut Sarafino (dalam Uraningsari dan As'ad, 2016) adalah dukungan sosial yang mengacu pada memberikan kenyamanan kepada orang lain, merawat serta menghargainya. Pendapat serupa juga di ungkapkan oleh Saroson (dalam Uraningsari dan As'ad, 2016) yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah adanya transaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan pemberian bantuan pada individu lain, dimana bantuan itu umumnya di peroleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan.

Menurut Santrock (2012) dukungan sosial berperan penting terhadap kesehatan fisik dan mental orang lanjut usia. Dukungan sosial dapat membantu semua individu untuk mengatasi masalah secara lebih efektif, sehingga dukungan sosial tak jarang menjadi salah satu penanganan klinis yang sering digunakan. Salah satu terapi psikologi yaitu terapi interpersonal, terapi ini merupakan suatu versi dari terapi psikodinamik yang lebih memfokuskan pada pendekatan sosial yaitu hubungan sosial yang sedang berjalan, jenis penanganan dalam rangka psikologi sosial ini yang sedang populer adalah

intervensi keprilakuan, kognitif, dan sosial (Wiramihardja, 2015).

Lingkungan sosial salah satu bentuk dukungan sosial, menurut Walgito (2010), lingkungan sosial yaitu merupakan lingkungan masyarakat. Dalam lingkungan masyarakat ini terjadi interaksi individu satu dengan lainnya, sehingga keadaan masyarakatpun akan memberikan pengaruh terhadap perkembangan individu. Sedangkan menurut Cobb,dkk (dalam Uraningsari dan As'ad, 2016) menyatakan bahwa individu yang memperoleh dukungan sosial akan meyakini bahwa ia dicintai, dirawat, dihargai, berharga, dan merupakan bagian lain dari lingkungan sosial.

Pierce (dalam Uraningsari dan As'ad, 2016) mendefinisikan dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional, atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan. Begitu juga dengan Gotlieb (dalam Uraningsari dan As'ad, 2016) menyatakan bahwa dukungan sosial terdiri atas informasi yang di perlukan bagi yang menerima bantuan, tingkah laku tertentu yang diberikan, ataupun berupa bantuan materi. Menurut Sarafino (dalam Saputri dan Indrawati, 2011), dukungan yang diterima oleh individu dari orang lain dapat disebut dengan dukungan sosial.

Haber (dalam Saputri dan Indrawati, 2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai bentuk perhatian, membantu dan menghargai, yang diterima individu dari orang lain. Lebih lanjut Haber menjelaskan, dukungan sosial ini memiliki beberapa komponen berupa pemberian empati yang dapat memberikan rasa nyaman dan dicintai, lalu pemberian bantuan material secara langsung dan memberikan saran atau *feed back* yang dapat membantu individu menyelesaikan atau mengatasi masalah yang di hadapi.

Sarafino (dalam Harijanto dan Setiawan, 2017) dukungan sosial ialah perasaan nyaman, dihormati dan di perhatikan oleh individu atau kelompok lain. Sarafino juga mengatakan bahwa

dukungan sosial sering di dapatkan dari relasi yang terdekat, yaitu dari sahabat dan juga keluarga. Dukungan sosial yang diterima dapat berupa *informational support* dan *emotional support*. *Informational support* merupakan dukungan berupa nasehat, saran serta pengarahan mengenai apa yang dikerjakan individu sedangkan *Emotional support* merupakan dukungan berupa rasa perhatian, empati serta semangat kepada individu. Taylor (dalam Harijanto dan Setiawan, 2017) juga mengungkapkan bahwa ketika individu mengalami stres atau mendapatkan tekanan didalam hidupnya, dukungan sosial dapat menurunkan *psychological distress* yang mencakup depresi dan kecemasan yang dialaminya.

Dari berbagai pemaparan definisi oleh berbagai ahli maka dapat disimpulkan dukungan sosial adalah suatu bentuk dukungan atau *support* yang di dapatkan oleh individu melalui lingkungan masyarakat dan juga lingkungan keluarga yang berefek kepada perubahan pada diri individu sehingga individu merasa lebih semangat dan juga diperhatikan, serta membuat individu berpikir dan berperilaku positif, dukungan sosial dapat berupa bentuk dukungan emosional dan dukungan informasi. Dukungan sosial juga dapat membantu proses pemulihan atas penyakit klinis karena dukungan sosial dapat berefek positif pada individu yang menerimanya.

2. Aspek-aspek dukungan sosial

Aspek-aspek dukungan sosial menurut House (dalam Marni dan Yuniawati, 2015) yaitu sebagai berikut :

- a. Dukungan emosional
Dukungan sosial ini mencakup empati, perhatian dan kepedulian terhadap individu yang diberikan dukungan emosional tersebut.
- b. Dukungan penghargaan
Dukungan penghargaan ini biasanya berupa ungkapan positif atau ungkapan hormat kepada individu.
- c. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental ini biasanya dalam bentuk bantuan yang diberikan kepada individu sesuai dengan kebutuhan individu tersebut.

d. Dukungan informatif

Dukungan informatif ini biasanya meliputi nasehat, petunjuk ataupun saran-saran yang diberikan kepada individu.

Aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarafino (dalam Ramadhiati, 2020) terdiri dari lima aspek, yakni:

a. Dukungan Emosional

Yaitu dukungan yang berupa kepedulian terhadap individu, perhatian, dan empati, sehingga membuat perasaan individu nyaman, dan merasa memiliki serta dicintai.

b. Dukungan Penghargaan

Yaitu dukungan yang berupa penilaian positif atau penghargaan kepada individu, persetujuan mengenai ide atau pendapat individu, dorongan semangat serta melakukan perbandingan secara positif terhadap orang lain.

c. Dukungan Instrumental

Yaitu dukungan yang berupa bantuan langsung, seperti meminjamkan atau memberikan uang kepada individu atau membantu individu dalam menyelesaikan tugas-tugasnya.

d. Dukungan Informasi

Yaitu dukungan yang berupa memberikan saran, nasehat, informasi yang berfungsi membantu individu dalam mengambil keputusan yang sulit dalam pekerjaannya.

e. Dukungan Jaringan Sosial

Yaitu dukungan yang berupa memberikan perasan keanggotaan individu dalam kelompok yang memiliki persamaan minat dan aktivitas sosial. Dukungan jaringan sosial ini juga disebut sebagai dukungan persahabatan, yang merupakan suatu interaksi sosial yang positif dengan orang lain, yang memungkinkan individu dapat menghabiskan waktu dengan individu lain dalam suatu aktivitas sosial yang berefek positif kepada individu tersebut.

Sedangkan aspek-aspek dukungan sosial menurut Cohen dan Hoberman (dalam danty, 2016) yakni :

a. *Appraisal support*

Appraisal support yaitu dukungan berupa bantuan dalam menyelesaikan masalah guna mengurangi stressor, biasanya dukungan ini berupa nasihat. Dukungan ini juga dapat berupa saran atau informasi yang dibutuhkan bagi individu tersebut.

b. *Tangible support*

Tangible support adalah bantuan nyata, berupa tindakan atau bantuan fisik dalam menyelesaikan suatu hal. Dukungan ini biasanya berupa dukungan nyata semisal menolong seseorang dengan memberikan uang secara langsung atau juga berupa menolong pekerjaan teman secara langsung. Menurut Taylor (dalam Danty, 2016), *Tangible support* adalah bantuan seperti dukungan material, pelayanan, atau benda-benda yang dibutuhkan.

c. *Self esteem support*

Self esteem support biasanya berupa dukungan perasaan atau harga diri individu. Dukungan ini dapat berupa empati dan perasaan nyaman sehingga tercipta penerimaan diri positif terhadap individu yang mendapatkan dukungan tersebut.

d. *Belonging support*

Biasanya *belonging support* ini berupa perasaan diterima dalam suatu kelompok serta mendapat rasa kebersamaan didalamnya. Dukungan ini biasanya berupa meluangkan waktu bagi individu sehingga individu merasa diterima dalam kelompok, kegiatannya dapat berupa kegiatan sosial yang dilakukan bersama-sama.

Berdasarkan pemaparan dari berbagai teori di atas maka dapat disimpulkan aspek-aspek yang akan digunakan sebagai indikator dalam penelitian meliputi; dukungan Emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan jaringan sosial

3. Faktor-faktor dukungan sosial

Menurut Cohen dan Syme (dalam Danty, 2016) menyebutkan faktor-faktor dari dukungan sosial, yakni :

a. Pemberian dukungan

Pemberian dukungan biasanya diberikan oleh orang-orang sekitar yang berarti bagi individu dalam pencapaiannya sehari-hari.

b. Jenis dukungan

Jenis dukungan biasanya akan diterima oleh individu, jika dukungan tersebut sesuai dan bermanfaat dengan keadaan dan kebutuhannya saat itu.

c. Penerimaan dukungan

Penerimaan dukungan seperti kepribadian, perilaku dan kebiasaan akan berperan penting dalam dukungan sosial.

d. Permasalahan yang dihadapi

Dukungan sosial akan efektif apabila, dukungan yang diberikan dengan permasalahan yang dihadapi sesuai.

e. Waktu pemberian dukungan

Dukungan sosial akan lebih efektif jika digunakan dalam situasi yang pas atau juga dalam waktu yang memang individu tersebut sedang membutuhkannya.

Dari pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor dari dukungan sosial yakni; pemberian dukungan, jenis dukungan, penerimaan dukungan, permasalahan yang dihadapi dan waktu pemberian dukungan.

D. Hubungan Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) dan Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan

Hurlock (dalam Pratiwi, 2017) semua individu berhak bahagia, mulai dari anak-anak hingga para lansia, dan pada tingkatan-tingkatan usia pun ada saat-saat yang membahagiakan maupun yang tidak dalam hidupnya. Menurut Veenhovent (dalam Herbyanti, 2009), kebahagiaan maupun kesedihan pasti akan muncul dan dapat dirasakan kapanpun oleh individu. Kebahagiaan bisa di munculkan dari kemampuan yang dimiliki, lingkungan menyenangkan yang ditempati, kenikmatan dalam hidup, serta kebutuhan yang terpenuhi, karena kebahagiaan merupakan kepuasan hati dan keadaan sejahtera akibat kebutuhan yang terpenuhi (Hurlock, 2004).

Sligman (dalam Hafiza dan Mawarpury, 2018) berpendapat bahwa terdapat faktor-faktor yang menyebabkan kebahagiaan yaitu, status pernikahan, kehidupan sosial, usia pendidikan, kesehatan, agama dan religiusitas seseorang. Pendapat serupa juga di ungkapkan oleh Diener, yang mengatakan bahwa beberapa faktor yang sangat penting dalam kebahagiaan adalah adanya hubungan pribadi pada individu yaitu, persahabatan, pernikahan, dan dukungan sosial.

Pendapat ahli lain juga mengatakan faktor yang berbeda, seperti Hurlock (2004) yang mengatakan bahwa faktor kebahagiaan meliputi, *acceptance* (penerimaan), *affection* (kasih sayang), *achievement* (pencapaian). Akan tetapi, menetapkan faktor-faktor kebahagiaan pada dasarnya merupakan sesuatu yang tidak mudah, karena kebahagiaan merupakan suatu konsep yang subjektif sehingga masing-masing individu berbeda-beda dalam memaknai kebahagiaan dalam hidupnya.

Self Acceptance sendiri menurut Hurlock (dalam Wulandari dan Susilawati, 2016) adalah suatu tingkatan dimana individu tersebut berkeinginan untuk hidup dan menerima segala karakteristik yang ada dalam dirinya. Individu yang dapat menerima dirinya dikatakan sebagai individu yang tidak memiliki beban perasaan terhadap diri sendiri serta tidak bermasalah dengan dirinya sendiri, sehingga individu lebih banyak memiliki

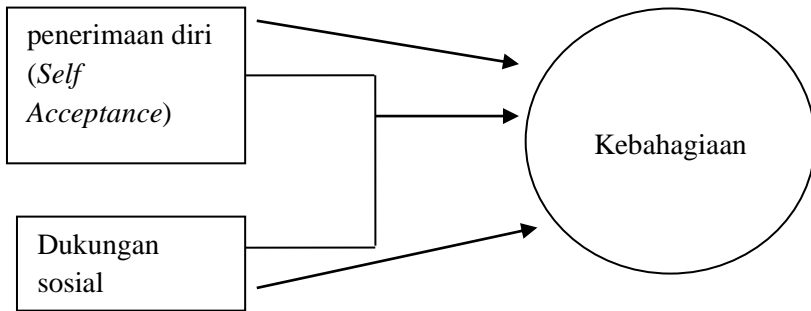
kesempatan untuk menerima dirinya dan juga lingkungan sekitarnya.

Sedangkan dukungan sosial Menurut Saroson (dalam Uraningsari dan As'ad, 2016) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah adanya transaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan pemberian bantuan pada individu lain, dimana bantuan itu umumnya diperoleh dari orang yang berarti bagi individu tersebut. Santrock juga berpendapat bahwa dukungan sosial berperan penting terhadap kesehatan fisik dan mental orang lanjut usia (Santrock, 2012).

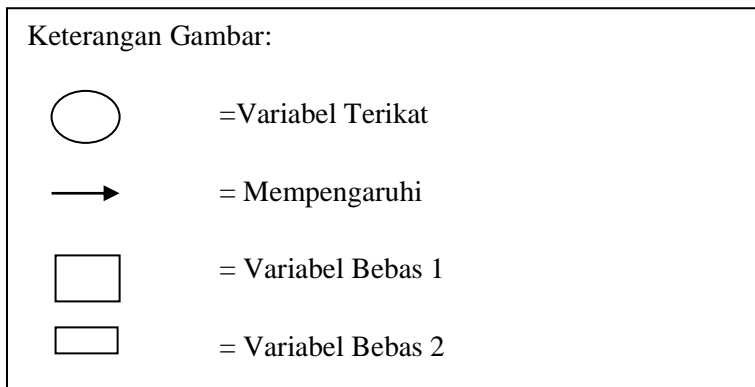
Seperti dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Uraningsari dan As'ad, 2016) juga membahas tentang variabel yang sama, dalam penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa penelitian membuktikan : ada hubungan penerimaan diri dan dukungan sosial dengan kebahagiaan lansia, Dimana kebahagiaan memiliki hubungan signifikan dengan penerimaan diri dan dukungan sosial dengan hasil $F=25,084$ dan pada $p=0,00(p<0,01)$. Variabel penerimaan diri dan dukungan sosial berkorelasi dan memiliki prediksi positif terhadap kebahagiaan. Penelitian lain juga mengungkapkan hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan yang memperoleh hasil positif dengan nilai ($r =0.515$, $p <0.001$), penelitian ini dilakukan oleh Jessica Harijanto dan Jenny Lukito Setiawan dari Universitas Ciputra. Hubungan positif juga terdapat dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Ine Lestiani dengan nilai korelasi 0,686 dengan signifikansi 0,000 ($p<0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel penerimaan diri dan kebahagiaan.

E. Kerangka Berfikir

Berikut merupakan mekanisme hubungan antara penerimaan diri (*Self Acceptance*) dan dukungan sosial dengan kebahagiaan:



Gambar. 1 Bagan Hubungan antara VB dengan VT



Seiring berjalannya waktu, individu perlahan memasuki masa lanjut usia, pada masa ini, individu lebih sering menghabiskan waktunya bukan dengan cara bekerja, tetapi lebih cenderung menikmati hidup seperti menghabiskan waktu berkumpul bersama teman sebaya, ataupun bersama keluarganya. Karena menua merupakan bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat dihindarkan dan akan dialami oleh setiap individu, kebahagiaan menjalani usia tua bagi para lansia ini menjadi pusat dalam penelitian ini.

Beberapa penelitian, kata kebahagiaan sering digunakan secara bergantian dengan *subjective well-being*. Diener (dalam Pratiwi, 2017) mengartikan kebahagiaan sebagai bentuk evaluasi kognitif serta afektif pada individu yang mencakup kepuasan hidup secara keseluruhan, tidak adanya afek negatif dan hanya ada afek positif. Sedangkan Snyder dan Lopez (2007) mendefinisikan kebahagiaan sebagai emosi positif yang dialami individu secara subjektif sehingga setiap individu merasakan serta menafsirkan kebahagiaan dengan cara yang berbeda tergantung pada sudut pandang individu yang mengalaminya. Sumner (dalam Uraningsari dan As'ad, 2016) menggambarkan kebahagiaan sebagai “memiliki sejenis sikap positif terhadap kehidupan, dimana sepenuhnya merupakan bentuk dari kepemilikan komponen kognitif dan afektif.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan penerimaan diri (*Self Acceptance*) dan dukungan sosial dengan kebahagiaan. Semakin kuat dan tingginya dukungan sosial dan penerimaan diri pada individu, maka akan semakin tinggi dan kuat pula kebahagiaan yang dirasa pada diri individu tersebut. Sebaliknya, semakin rendah penerimaan diri dan dukungan sosial pada lansia, maka semakin rendah pula kebahagiaan yang dirasakan pada lansia tersebut.

F. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pemikiran dan hubungan antar variabel di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Ada hubungan penerimaan diri (*self acceptance*) dan dukungan sosial dengan kebahagiaan pada lansia.
2. Ada hubungan antara penerimaan diri (*self acceptance*) dengan kebahagiaan pada lansia.
3. Ada hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas Dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Danty, V. A. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan mustahiq lazis sabilillah malang. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Hafiza, S., & Mawarpury, M. (2018). Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Universitas Syiah Kuala 5(1), 59-66.
- Hanifah, M., & Ningsih, Y. T. (2019). Kontribusi Penerimaan Diri Terhadap Kebahagiaan Orang Tua Yang Memiliki Anak Down Syndrome Di Bukit Tinggi. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(4).
- Harijanto, J., & Setiawan, J. L. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan pada mahasiswa perantau di Surabaya. *Psychopreneur Journal*, Universitas Ciputra 1(1), 85-93.
- Herbyanti, Deni., (2009). Kebahagiaan (Happiness) Pada Remaja Di Daerah Abrasi. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, Universitas Muhammadiyah Surakarta 11(2), 60-73.
- <https://tafsirweb.com> diakses tanggal 18 Mei 2020
- <https://www.eramuslim.com> diakses tanggal 05 Mei 2020
- <https://tafsirq.com> diakses tanggal 05 Mei 2020

- Hurlock, B. E. (2004). *Psikologi Perkembangan: Suatu Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan (EdisiKelima)*. Jakarta: Erlangga.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Lestiani, I. (2017). Hubungan penerimaan diri dan kebahagiaan pada karyawan. *Jurnal Psikologi*, Universitas Gunadarma 9(2).
- Marni, A., & Yuniawati, R. (2015). Hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *Empathy*, Universitas Ahmad Dahlan 3(1), 1-7.
- Maurus, J. (2018). *Make Your Emotion Work For You: Mengembangkan Emosi Positif*. Yogyakarta: Bright Publisher.
- Pratiwi, W. I.dkk. (2017). *Psychology For Daily Life*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Rahman, A. A. (2017). *Psikologi Sosial: Integrasi Pengetahuan Wahyu Dan Pengetahuan Empirik*. Depok: RajaGrafindo Persada.
- Ramadhiati, Aulia. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dan religiusitas dengan penerimaan diri pada lansia di desa langkai. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.
- Ratna, J. M. J.dkk. (2018). *22 Gagasan Psikologi: Sumbangan Pemikiran Untuk Bangsa*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Resty, G. T. (2016). Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Harga Diri Remaja Di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyayah Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, Universitas Negeri Yogyakarta 5(1).

- Santrock, W. J. (2012). *Life-Span Development: Perkembangan Masa-Hidup*. Jakarta: Erlangga
- Saputri, M. A. W., & Indrawati, E. S. (2011). Hubungan antara dukungan sosial dengan depresi pada lanjut usia yang tinggal di panti wreda wening wardoyo jawa tengah. *Jurnal Psikologi*, Universitas Diponegoro 9(1).
- Sari, E. P., & Nuryoto, S. (2002). Penerimaan diri pada lanjut usia ditinjau dari kematangan emosi. *Jurnal psikologi*, 29(2), 73-88.
- Sativa, A. R., & Helmi, A. F. (2013). Syukur dan harga diri dengan kebahagiaan remaja. *Wacana*, 5(2).
- Sudaryono. (2018). *Metodologi Penelitian*. Depok: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sujarweni, V. W., & Endrayanto, P. . (2012). *Statistika untuk Penelitian*. Graha Ilmu.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. A. (2008). Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(2), 119-126.
- Ulfah, K., Thoha, A. F., & Qohar, A. (2019). Hubungan Antara Successfull Aging Dan Penyesuaian Diri Lanjut Usia Dengan Penerimaan Diri. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 2(2), 181-194.
- Uraningsari, F., & As'ad, M. (2016). Penerimaan diri, dukungan sosial dan kebahagiaan pada lanjut usia. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya 5(01), 15-27.

Walgito, B. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi.

Wiramihardja, A. S. (2015). *Pengantar Psikologi Abnormal (Edisi Revisi)*. Bandung: Refika Aditama.

Wulandari, A. R., & Susilawati, L. K. P. A. (2016). Peran penerimaan diri dan dukungan sosial terhadap konsep diri remaja yang tinggal di panti asuhan di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, Universitas Udayana 135-144.